[BÍ QUYẾT] Ăn hạt gì để giảm cân? Gợi ý 20 loại hạt ngũ cốc giảm mỡ bụng tốt nhất

Ăn hạt gì để giảm cân mang lại hiệu quả lại ngon miệng. Vivita sẽ điểm danh một số hạt ngũ cốc giảm béo tốt như: hạt hạnh nhân, hạt óc chó, hạt điều, hạt macca, hạt dẻ, yến mạch, gạo lứt, lúa mạch đen nguyên chất, hạt ngô, đậu lăng, quả hạch Brazil, kiều mạch, diêm mạch, đậu phộng, hạt hồ đào, quả hồ trăn, quả nho, hạt sen, hạt chia, hạt hướng dương.

1Ăn hạt gì để giảm cân và chi tiết công dụng từng hạt

Thực tế là đa số các loại hạt đều tốt cho sức khỏe và hỗ trợ cho quá trình giảm cân hiệu quả, cung cấp đầy đủ dưỡng chất cho cơ thể. Tuy nhiên, cũng có một số loại hạt gây tăng cân mà mọi người cần biết để tránh. Cùng phân biệt các loại hạt giúp giảm cân hiệu quả và hạt làm tăng cân.

1.1 5 loại hạt ngũ cốc hàng đầu giúp giảm béo

Top 5 loại hạt ngũ cốc giảm cân có thể kể đến là: gạo lứt, lúa mạch đen nguyên chất, hạt hạnh nhân, hạt điều, yến mạch giảm cân.

- **Gạo lứt giảm cân:** không thể phủ nhận khả năng giúp giảm cân hiệu quả của gạo lứt bởi nó khá giàu vitamin B, nhiều chất chống oxy hóa, phốt pho, magiê và một trong số hiếm thực phẩm có chứa selen cao, nhiều chất xơ, không béo và ăn cảm thấy dễ bị no.



- **Lúa mạch đen nguyên chất:** có chứa nhiều dinh dưỡng hơn các loại hạt khác, hàm lượng chất xơ cao gấp 4 lần so với lúa mì nguyên chất, chứa khoảng 100 calo và cung cấp đến 50% chất sắt cho cơ thể hằng ngày.
- **Hạt hạnh nhân:** chứa nhiều protein, axit béo không bão hoà đơn và không bão hoà đa, chất xơ và canxi. Những nhà khoa học Mỹ đã chỉ ra rằng **giảm cân bằng hạnh nhân** rất tốt bằng cách kết hợp thường xuyên với các loại thực phẩm ít calo khác sẽ mang đến hiệu quả bất ngờ.



- **Hạt điều:** nếu ăn hạt điều với số lượng hạn chế mỗi ngày cũng có tác dụng giảm cân bởi đây là loại chất giàu dinh dưỡng, chứa chất béo không bão hoà đơn, chất xơ, vitamin K, canxi, protein, magie, kẽm rất tốt cho cơ thể. Lượng calo trong hạt điều là 155 calo, mỗi ngày có thể ăn khoảng 30 gram.
- **Yến mạch giảm cân:** có chứa nhiều avenanthramide – là chất chống oxy hóa bảo vệ hệ tim mạch. Chất xơ trong yến mạch giúp hấp thu nhiều nước, làm dạ dày mau cảm thấy no nên có khả năng giúp giảm cân hiệu quả.

1.2 Kể tên một số loại hạt ngũ cốc khác giúp giảm béo hiệu quả

- **Hạt óc chó:** một loại hạt đặc biệt có hình dạng giống não người, ăn hạt óc chó giúp giảm chỉ số BMI và nguy cơ mắc tiểu đường tuýp 2. Hạt óc chó chỉ chứa khoảng 190 calo, mỗi ngày có thể ăn khoảng 30 gram. Có thể dùng để ăn vào bữa sáng hoặc các bữa ăn nhẹ.



- **Kiều mạch:** chứa nhiều protein nên được người ăn chay rất ưa chuộng. Hàm lượng magie cao có khả năng điều chỉnh huyết áp. Kiều mạch chứa nhiều chất xơ cũng rất tốt cho cơ thể và quá trình giảm cân.
- **Hạt ngô:** có chứa nhiều vitamin B, phốt pho, magiê và chống oxy hoá. Hạt ngô khá dễ mua nên bạn có thể cung cấp hạt này vào bữa ăn hằng ngày cho quá trình giảm cân.

- **Hạt dẻ cười:** ăn hạt còn nguyên vỏ không ướp muối. Hạt dẻ cười chỉ chứa khoảng 161 calo nên một ngày có thể ăn được khoảng 40 nhân hạt dẻ nguyên vỏ. Ăn 20 hạt vào bữa ăn nhẹ lúc sáng, 20 hạt vào bữa ăn nhẹ lúc tối sẽ giúp giảm cân tốt nhất.



- **Quả hạch Brazil:** là nguồn cung cấp selen rất tốt và chống oxy hoá hiệu quả, làm giảm cholesterol LDL (loại cholesterol xấu) trong huyết thanh. Trong quả hạch Brazil có chứa khoảng 200 calo nên có thể tiêu thụ khoảng 40 gram.
- **Hạt đậu lăng:** giàu chất xơ, protein, carbohydrate ít béo. Không chỉ vậy, đậu lăng còn chứa nhiều vitamin B, sắt, kẽm, kali, canxi cung cấp dinh dưỡng tốt cho cơ thể. Bổ sung hạt đậu lăng vào thực đơn ăn hạt giảm cân giúp đa dạng loại hạt ăn.
- **Hạt macca:** có thể chứa một lượng calo cao hơn so với các loại hạt còn lại nhưng chúng vẫn chứa rất nhiều chất dinh dưỡng tốt cho cơ thể và có thể bổ sung vào **thực đơn giảm cân hằng ngày**. Trong hạt macca có chứa khoảng 200 calo nên mỗi ngày chỉ cần ăn khoảng 1 nắm tay hạt này là đủ.

- **Hạt chia giảm cân:** không chỉ cung cấp các khoáng chất cần thiết, giúp cơ thể giải độc và bài tiết các chất độc ra ngoài, hạt chia còn giúp quá trình giảm cân hiệu quả, chống oxy hoá tốt. Nên sử dụng hạt chia mỗi ngày để cung cấp năng lượng và dinh dưỡng tốt cho cơ thể.
- **Đậu phộng:** lượng chất xơ và protein có trong đậu phộng giúp dạ dày cảm thấy no, hạn chế quá trình thèm ăn. Vì vậy mà nó cũng hỗ trợ giảm cân tốt, đồng thời trong đậu phộng cũng có chứa phốt pho, kali, canxi, vitamin E, niacin giúp tăng cường năng lượng cho cơ thể.
- **Hạt hồ đào:** giàu chất béo không bão hoà đơn, chất xơ, protein, vitamin A, magie, canxi, sắt và folate, chất chống oxy hóa loại bỏ gốc tự do có hại bảo vệ hệ tim mạch, chống ung thư. Hạt hồ đào chứa 190 calo nên ăn mỗi ngày khoảng 20 gram là đủ.

- **Quả nho:** ít ai biết nho có khả năng giúp giảm cân vì có chứa các hợp chất như: tannin, lecithin, phlobaphene, vani và dầu béo, axit hữu cơ, cellulose không chỉ giúp giảm cân mà còn chống lão hoá tốt.
- **Hạt sen:** có chứa magie, kali, phốt pho, protein giúp xúc tác enzyme tạp cảm giác no tốt, đẩy nhanh quá trình đốt mỡ thừa, giảm mỡ bụng.



- **Hạt hướng dương:** có chứa nhiều chất béo có lợi giúp cơ thể hấp thụ được vitamin hữu ích. Ăn hướng dương tạo cảm giác mau no nên giúp giảm cân. Nhưng nhớ là đừng ăn hạt hướng dương vào ban đêm nhé.
- **Hạt thông:** có chứa axit béo không bão hoà có tác dụng cho việc giảm cân, kết hợp cung cấp một số chất như: protein, vitamin, chất khoáng cơ thể. Ăn hạt thông cũng có tác dụng giúp giảm béo.

2Điểm danh một số sữa hạt giúp giảm mỡ hiệu quả

Bên cạnh các loại hạt thì sữa hạt cũng là một lựa chọn rất tốt cho quá trình đốt cháy mỡ thừa lại giúp cơ thể vẫn bổ sung đủ chất dinh dưỡng. Một số loại sữa hạt có thể kể đến như:

- **Sữa hạnh nhân:** rất tốt cho não bộ, giúp cơ thể giảm cân và duy trì vóc dáng. Bởi trong sữa hạnh nhân chứa khá ít calo, chỉ bằng khoảng một nửa sữa tách béo, lại không chứa cholesterol và ít chất béo bão hoà.



ĐỌC THÊM >>> ĂN TÁO CÓ GIÚP GIẢM CÂN KHÔNG?

- **Sữa yến mạch:** loại sữa hạt giảm cân được ưa chuộng và có khả năng đốt mỡ thừa, không làm tăng đường trong mái, không tích mỡ. Chất xơ hoà tan và không hoà tan trong sữa yến mạch lại giúp bạn cảm thấy no lâu, không thèm ăn.
- **Sữa hạt điều:** nếu không ăn hạt thì uống sữa từ hạt điều cũng giúp đa dạng thực đơn không bị ngán mà vẫn giúp giảm béo tốt.
- **Sữa gạo:** sữa này thích hợp để uống trước khi vận động vì có chứa tinh bột. Hiệu quả giảm cân nằm ở chỗ lớp cám bám bên ngoài có khá nhiều dinh dưỡng và chất xơ nên làm chậm quá trình chuyển hoá, hấp thu đường vào cơ thể.
- **Ngoài ra, sữa làm từ đậu nành, đậu đỏ, đậu xanh, đậu gà**….đều tốt cho sức khoẻ và được xếp vào các loại sữa hạt tốt để giảm cân hiệu quả.
- **Sữa óc chó:** sữa được làm từ hạt óc chó cũng sẽ mang công dụng tương tự với việc ăn hạt óc chó, giúp đa dạng bữa ăn và dễ hấp thu dinh dưỡng hơn.



Xem thêm: Giảm 10kg Trong 1 Tháng Với Chế Độ Ăn Chế độ Ăn Eat Clean & Military Diet

3Vậy tại sao ăn hạt giúp giảm cân tốt?

Để trả lời câu hỏi này có thể kể đến 3 nguyên nhân chính bao gồm:

- **Hạt có chứa rất nhiều chất dinh dưỡng:** như là chất béo không bão hoà đơn và chất béo không bão hoà đa tốt cho tim mạch, cung cấp các loại vitamin, khoáng chất đều là những chất dinh dưỡng tốt cho cơ thể giúp giảm cân an toàn, khỏe mạnh.
- **Ăn hạt làm giảm sự thèm ăn, tăng cảm giác no:** thay vì ăn vặt các loại thức ăn làm tăng cân như: trà sữa, bánh tráng trộn, cá viên chiên… thì thay thế hạt vào các bữa ăn nhẹ là lựa chọn sáng suốt khi giảm cân.
- **Chỉ một số chất béo trong hạt được hấp thu trong quá trình tiêu hoá:** hàm lượng chất béo trong hạt đa phần sẽ đi qua ruột mà không được tiêu hoá. Đó là lý do ăn hạt giúp giảm cân tốt bởi chất béo thường được đào thải ra ngoài. Tuy nhiên, các hạt đã qua chế biến sẽ ảnh hưởng đến mức độ hấp thu các chất dinh dưỡng như chất béo.

4Các loại hạt ngũ cốc cần tránh ăn khi muốn giảm cân

- **Gạo trắng:** có chứa nhiều calo, ít chất xơ và ít dưỡng chất tốt cho cơ thể. Ngoài ra, gạo trắng làm tăng chỉ số đường huyết nên sẽ chuyển hoá thành đường ngay khi bạn tiêu thụ, tạo cảm giác đói nhanh.
- **Lúa mì:** có chứa amylopectin A là tinh bột rất béo, hàm lượng calo và đường cao gây nghiện, bao gồm cả lúa mì nguyên chất.



- **Hạt couscous:** khá giống với hạt ngũ cốc nguyên cám, nhưng trên thực tế nó lại không khác với lúa mì tinh chế, không có chất dinh dưỡng mà còn có hàm lượng calo cao.



Như đã nói ở trên, đa số các loại hạt đều tốt cho quá trình đào thải mỡ. Chỉ một số ít loại là không có chứa chất dinh dưỡng gì lại làm tăng lượng đường, calo cung cấp cho cơ thể nêu trên cần tránh.

ĐỌC THÊM >>> **BẬT MÍ 10 BÀI TẬP ĐỐT MỠ NHANH LẤY LẠI VÓC DÁNG SAU 1 TUẦN**

5 Hạt ăn giảm cân Granola là gì? Nên ăn như thế nào là tốt?

Đối với những ai hay giảm cân sẽ nghe đến các loại: Hạt ăn giảm cân Granola, mix các loại hạt giảm cân,…Đây là các sản phẩm được làm từ hạt được bán rất nhiều trên thị trường hiện nay. Granola là bữa ăn sáng từ các thực phẩm lành mạnh, cung cấp nhiều chất dinh dưỡng, protein tốt cho cơ thể, cụ thể ở đây là các loại hạt. Thay vì chỉ ăn một loại thì mix các loại hạt tốt cho giảm cân lại với nhau, giúp bổ sung đầy đủ dưỡng chất và thường được ăn vào bữa sáng.



ĐỌC THÊM >>> **ĐỂ GIẢM MỠ BỤNG HIỆU QUẢ CẦN NHỚ 6 MẸO NÀY**

Thực đơn ăn hạt giúp giảm béo tốt nhất là nên ăn vào bữa sáng và các bữa ăn nhẹ. Mỗi sáng, có thể kết hợp trái cây, sữa chua và các loại hạt (granola) để ăn là đã bổ sung đầy đủ các chất dinh dưỡng cho bữa sáng, lại không gây cảm giác thèm ăn. Hoặc bổ sung hạt vào các bữa ăn nhẹ lúc xế chiều, chỉ cần một ít hạt là đã tạo cảm giác no cho dạ dày, thích hợp ăn nhẹ trước khi vận động.

Ăn hạt gì để giảm cân? Trong bài **Vivita** đã cung cấp trên dưới tới **20 loại hạt ngũ cốc tốt để ăn giảm cân** cho bạn đọc. Giảm cân là cả một quá trình kết hợp giữa ăn uống và tập luyện, vậy nên bổ sung hạt vào thực đơn ăn hằng ngày là điều nên làm để giảm cân tốt nhất.

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/an-hat-gi-de-giam-can.html